

とっておきレシピ RECIPE

緑豆もやしの五目炒め（芙蓉五菜/フーロンウーサイ）



材料

(4人前)

緑豆モヤシ(1袋)

卵(4個)

豚モモスライス(60g)

ニラ(2把)

ニンジン(5cm)

【A】

塩(少々)

酒(1大)

油(4大)

【B】

オイスターソース(3大)

酒(3大)

醤油(1大)

白コショウ(少々)

片栗粉(1.5小)

水(3大)

作り方

1. 卵は割りほぐして【A】で調味。中華鍋をよく焼き、油を入れ卵を流しいれてふんわりしたいいり卵を作り、ボールに取り出しておく。ニンジンはせん切り、豚肉は3cm幅に切る。ニラは根元を切り落として4cm長さに切る。モヤシは洗って水気をよく切る。
2. 中華鍋をよく熱して、油大さじ2を入れて、モヤシを炒めて皿、またはザルに取り出す。油大さじ1をたして、ニンジン、豚肉、ニラの順に炒め、モヤシを戻し入れ、【B】の調味料といり卵を加えて手早く混ぜる。ずっと強火で、野菜に水気を出さないように。